

# ธรรมะใกล้ตัว

## dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๗๔  
๖ ส.ค. ๕๖

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>



### ธรรมะจากพระผู้รู้

ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้มีความกตัญญูหรือความศรัทธาอะไรอย่างนั้น แต่สอนให้เราพิสูจน์ด้วยตนเอง

หน้า ๑๑

### ไดอารี่หมอดู

จิตเขาทุกซบอบซำและมีดมาก มองดูน่าเวทนา ลักษณะของเขา เหมือนทำบาปมาสารพัดรูปแบบ

หน้า ๑๖

### ลัทธิเพเหระธรรม

ที่สุดของการได้ครอบครอง ก็คือ การได้ทั้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้เบื้องหลัง แม้แต่ร่างกายที่เคยหวงแหนนักหนา

หน้า ๒๑

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๑

ได้อาริหมอดู ๑๖

สัพเพหะระธรรม ๒๑  
▶ เริ่มที่หนึ่ง จบที่ศูนย์

แง่คิดจากหนัง ๒๕  
▶ รถด่วนอวกาศ กาแลกซี 999

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๓๐  
▶ เรื่องของลุง

รูปชวนคิด ๓๖

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: ยาวลัทธิ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหะระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ฌัฏฐิรา ปันทานเต

ของฝากจากหมอ: พริม ท้วมศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เตมสิริวัฒนา

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรม: เกสรา เตมสิริวัฒนา

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กันกษา กฤษณาภิรัช

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัช

จรินทร์ธร ธนชัยศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ณัฐญา บุญมานันท์ • ฌัฏฐิรา ปันทานเต

ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล โชติกลเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกาเมธาสัย ทองเสียนาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา โตวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

ยาวลัทธิ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวिकास

วิมุตติยา นิวาดังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญ์อร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน สายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน  
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ผมพบว่าวิธีหนึ่งที่จะทำให้เราฉลาดขึ้น  
คือหัดยอมรับความจริงตรงหน้า  
หรือไม่ก็ศึกษาให้รู้ความจริงอย่างเป็นเหตุเป็นผล

อย่างไรก็ตาม  
ความไม่รู้และความสำคัญผิดจะติดตามเราต่อไป  
ตราบเท่าที่เรายังไม่รู้จริงให้ทั่วถึง  
หรือยังถูกครอบงำอยู่ด้วยความเข้าใจตัวเองบางอย่าง

เร็วนี้ผมเพิ่งเจอเป็นประสบการณ์ตรง  
ว่าคนเราสามารถหลงตัวได้เพียงใด  
และมีอะไรได้บ้างที่เป็นเครื่องสนับสนุนความหลงตัว  
บางทีวิชาที่สนับสนุนให้เราศึกษาหาความจริง  
เพิ่มพูนสติปัญญาความรู้ความฉลาดให้มากขึ้น  
ก็อาจแปรเป็นเครื่องครอบงำใจให้หลงคิดอะไรเลยเถิด  
เห็นตัวเองยิ่งใหญ่เกินจริงไปได้อย่างเหลือเชื่อ

เรื่องมีอยู่ว่าผมได้รู้จักกับนักเทคนิคคอมพิวเตอร์คนหนึ่ง  
ซึ่งเขากับทีมงานกำลังศึกษาวิจัย

เกี่ยวกับเทคโนโลยีการประมวลผลแบบกระจาย

(Distributed Computing)

มาสร้างเป็นปัญญาประดิษฐ์

(Artificial Intelligence)

จุดมุ่งหมายโดยสรุปคือ

สร้างเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดยักษ์ระดับโลก

ขึ้นทำเทียมเลียนแบบปัญญาเหนือมนุษย์

ซึ่งในความรับรู้ของเขาก็คือพระเจ้าตามคัมภีร์ไบเบิล

วิธีพิสูจน์ว่าคอมพิวเตอร์มีความสามารถเทียบเท่าพระเจ้า  
ก็คือจำลองจักรวาลขึ้นมาทั้งจักรวาล  
โดยอาศัยซูเปอร์คอมพิวเตอร์  
ที่สามารถคำนวณระดับ ๑๐ ยกกำลัง ๑๒๐ บิตต่อวินาที  
บนหน่วยความจำขนาด ๑๐ ยกกำลัง ๑๒๐ บิต

ขอให้เข้าใจว่าตรงนี้เขาไม่ได้ทำกันเล่นๆ  
แต่เอาจริงเอาจริงอย่างจะให้ป็นรูปธรรม  
ไม่ใช่แค่เพื่อให้เกิดความเข้าใจจักรวาลอย่างถึมันป็น  
แต่เน้นสร้างจักรวาลขึ้นมาอีกจักรวาลหนึ่ง  
ถ้าสำเร็จก็แปลว่ามนุษย์สามารถสร้างปัญญาเทียม  
ที่มีระดับเทียบเท่ากับปัญญาของพระเจ้า  
เมื่อใดสร้างได้ ก็แปลว่าไม่มีอะไรที่ปัญญาเทียมนั้น  
จะคิดไม่ออกหรือให้คำตอบเราไม่ได้  
และที่สำคัญคือถ้าทำสำเร็จ  
ก็จะยืนยันได้ถึงความไม่มีพระเจ้า

ประเด็นคือเมื่อวิทยาการก้าวล้ำไปถึงจุดหนึ่ง  
ที่มนุษย์กลุ่มหนึ่งเห็นทางจำลองจักรวาลขึ้นมาได้  
ก็ก่อให้เกิดความปักใจเชื่อจริงๆว่าพวกเขา  
สามารถทำตัวเป็นพระเจ้าได้  
เข้าใจอะไรๆเกี่ยวกับจักรวาลได้หมดแล้ว

ความรู้สึกนึกคิดของคนกลุ่มนี้  
แสดงตัวผ่านร่องรอยทางคำพูด  
ที่ออกไปในทางดูถูกคนทั้งโลก  
และทำตัวเป็นผู้พิพากษาใหญ่  
เชื่อว่าใครคิดผิดใครคิดถูกโดยไม่เกรงใจหน้าไหน  
ตลอดจนรู้สึกว่ตนรู้ทั่วถึงถูกต้องอยู่คนเดียว

นับว่าน่าตกใจครับที่วิทยาศาสตร์  
อาจพาให้คนอาการหนักได้ขนาดนั้น  
ขอให้คุณนึกถึงมนต์สะกดอะไรสักอย่าง  
ที่สะกดจิตให้ใครสักคนหลงเชื่อไปว่าตนเองเป็นพระเจ้า  
และคนๆนั้นจะไม่มีทางคลายจากมนต์ได้เลย  
เพราะเมื่อใดติดอยู่ในมนต์ดังกล่าวแล้ว  
ทั่วทั้งจักรวาลก็ปรากฏแต่สิ่งมีชีวิตเล็กจิ๋ว  
หาใครไปเทียบเทียมเขาไม่ได้ เตือนเขาไม่ได้อีก

ผมไม่ได้คุยกับเขาด้วยเรื่องทางศาสนา  
แต่เป็นหนึ่งในผู้เข้าร่วมอภิปราย  
ก็ชักถามตามที่น่าจะเป็นประเด็นให้ถาม เช่น

๑) ถาม - คุณจะสร้างจิตขึ้นมาอย่างไร?

ตอบ - จิตคือสมอง สมองคือจิต  
ถ้าสร้างเครือข่ายประสาทเทียมขึ้นมาเทียบเท่าสมอง  
ก็หมายความว่าสร้างจิตขึ้นมาแล้ว

๒) ถาม - สมองไม่น่าจะใช้จิต  
เพราะตอนที่คุณรวี้นิ้วพิมพ์ข้อความเร็วๆ  
สัญญาณไฟฟ้าจากสมองก็ส่งมาไม่ทันความเร็วของนิ้วแล้ว  
แล้วอะไรเป็นตัวส่งนิ้วอยู่ล่ะ?

ตอบ - ความจำของกล้ามเนื้อ (muscle memory) ไงล่ะ

๓) ถาม - ถ้าในทางกอล์ฟหรือการออกกำลังกาย  
ความจำของกล้ามเนื้อเป็นศัพท์เทคนิคที่อาจเข้าใจได้  
แต่ในเรื่องการพิมพ์  
ซึ่งเป็นการถ่ายทอดความคิดในสมองออกมาเป็นกลุ่มคำ

อันมีความหลากหลายซับซ้อนและแตกต่างไปอยู่ตลอดเวลา  
จะเอาส่วนไหนของประสาทกล่อมเนื้อมาจำ?

ตอบ - เอาเป็นว่ามันเป็นสิ่งที่ทำความเข้าใจได้ถ้าเราจะทำความเข้าใจ  
อย่าหลงไปเชื่อเรื่องลึกลับ ขอมองให้เป็นวิทยาศาสตร์เข้าไว้  
เดี๋ยวนั้นก็มีคำตอบไปเอง  
อีกอย่างหนึ่ง เรื่องนี้ไม่เกี่ยวกับการจำลองจักรวาลเลย

๔) ถาม - แปลว่าคุณต้องการจำลองจักรวาลที่ไรจิตใจ?

ตอบ - เราใส่ “อารมณ์” หรือความชอบซึ่งให้ชีวิตจำลองก็ได้  
อย่างถ้าจะสร้างเกมมาริโอ้  
เราเพิ่มความสงสัย ความหนักใจ ความตื่นเต้น ความสมหวัง  
ให้กับตัวละครได้ไม่ยากเลย

๕) ถาม - การรับรู้เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของชีวิต  
ต่างกันกับ “อารมณ์จำลอง” ซึ่งเรากำหนดขึ้นมาให้กับชีวิตจำลอง  
เราจะเลียนแบบจักรวาลได้อย่างไรถ้าขาดการรับรู้ในจักรวาลนั้น?

ตอบ - มุมมองของคุณจะออกแนวลึกลับ จำต้องไม่ได้  
วิทยาศาสตร์จะตอบใจทยให้กับมุมมองที่จำต้องได้เท่านั้น

๖) ถาม - ในการสร้างจักรวาลใหม่เลียนแบบจักรวาลเก่า  
เราหลีกเลี่ยงสิ่งลึกลับไม่ได้  
จักรวาลที่เรารู้จักอยู่นี้ ที่เราจำต้องได้จากการแผ่รังสี  
วัตถุที่มองเห็นได้มีส่วนอยู่แค่ ๔%  
นอกนั้นเป็นสสารมืด (dark matter) ๒๒%  
และพลังงานมืด (dark energy) ๗๔%  
เราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าที่มืดๆไม่แผ่รังสีนั้นคืออะไร เกิดจากอะไร  
ทราบแต่จากหลักฐานต่างๆว่าพวกมันมีอยู่จริงเท่านั้น

อย่างนี้คุณจะทำอย่างไร  
เปลี่ยนแบบจักรวาลที่ลึกลับอย่างไรได้?

ตอบ - เราเข้าใจสารมิตติ ถึงแม้ว่าจะไม่เข้าใจทั้งหมด  
แต่เราก็จำลองมันได้

๗) ถ้าม - ทุกวันนี้ยังถกเถียงกันไม่จบ  
ว่าก่อนเกิดบิ๊กแบงก์ ก่อนกำเนิดจักรวาล  
ก่อนที่จะมีเวลาและอวกาศ  
มันมีหรือไม่มีอะไรอยู่กันแน่  
คุณจะให้ความรู้กับซูเปอร์คอมพิวเตอร์  
ถึงจุดเริ่มต้นของจักรวาลได้อย่างไร?

ตอบ - เราเข้าใจเรื่องบิ๊กแบงก์ดี  
เอาอย่างนี้ เราไม่ได้จะจำลองละเอียดลึกลงไปถึงอะตอม  
แต่เรากำลังจะจำลองจักรวาล  
คุณต้องมองเห็นภาพเดียวกับเราให้ได้ก่อน

---

สิ่งที่ผมไม่ได้กล่าวต่อคือข้อสรุปว่าเขา  
ซึ่งเป็นนักเทคนิคทางไอทีระดับโลกคนหนึ่ง  
สำคัญว่าตนเองมีปัญหาเทียบเท่าผู้สร้างจักรวาลแล้ว  
และไม่จำเป็นต้อง “เห็นด้วย” หรือ “เข้าใจ” ผู้สร้างทั้งหมด  
เอาเป็นว่าถ้าจะท้าทายความสามารถของมนุษย์ว่าสร้างจักรวาลได้ไหม  
เขาจะยึดคำตอบด้วยความภาคภูมิใจทันทีว่า “ได้!”

นี่คือส่วนหนึ่งของกลุ่มคนที่หัวเด็ดตีนขาด  
จะไม่ยอมเชื่อว่าจักรวาลเป็นอะไรอื่นมาไปกว่าเครื่องจักรกล  
ที่ผ่านมาผมเคยเยี่ยมชมมองๆ พูดคุยกับหลายกลุ่มมาแล้ว  
และยังต้องคุยกับคนอีกหลายกลุ่มต่อไป

เพื่อมองหาแนวทางที่เหมาะสมที่สุด  
ที่จะใช้ HowfarBooks ในการเข้าถึงกลุ่มคนต่างประเทศ  
ดังประกาศเจตนารมณ์ไว้แต่วันแถลงข่าวจัดตั้งสำนักพิมพ์

วันนี้ผมเห็นช่องทางเหมาะสมที่สุด

คืออาศัย <http://twitter.com/howfarbooks>

ในการแปลวาทะคำคมจาก <http://twitter.com/dungtrin>

ซึ่งเป็นแง่คิดเกี่ยวกับชีวิต

ที่ทุกคนน่าจะรับได้โดยไม่ต่อต้าน

ไม่ว่าจะฝึกไฝวิทยาศาสตร์หรือศาสนาอื่นใด

หากมีเพื่อนชาวต่างประเทศที่บอกว่าสนใจพุทธศาสนา

ก็ขอฝากบล็อกใหม่นี้ไว้ด้วยแล้วกันนะครับ

**ดังตฤณ**

**สิงหาคม ๕๒**

---

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

เป็นเด็กภวานาได้ไหม? และต้องเริ่มอย่างไร

ร่วมฝึกภวานาไปพร้อมกับเด็กๆ ได้

ที่คอลัมน์ “ธรรมะจากพระผู้รู้” ค่ะ \_^\_

“สัพเพพระธรรม” ขอเอาใจนักเล่นเกม

ด้วยการแนะนำเทคนิคการเล่นเกมส์ชีวิตแบบฉลาดๆ

โดย “คุณวิหวัชร์” ในตอน “เริ่มที่หนึ่ง จบที่ศูนย์” ค่ะ

พักสายตาชมภาพสวยแฝงข้อคิดสำหรับนักภวานา

กับภาพชุด “ชีวิตนักปฏิบัติ” โดย “คุณคำกลาง”

ที่คอลัมน์ “รูปชวนคิด” ค่ะ



ใครที่เคยคิดว่าการมีสมบัติมากจะนำความสุขมาให้  
อ่าน “เรื่องสั้น” ของ “คุณธีระวัฒน์” แล้วอ่านเปลี่ยนใจ  
“เรื่องของลุง” จะเปลี่ยนความคิดเราได้อย่างไร  
ติดตามได้ในฉบับค่ะ

“แ่งคิดจากหนังสือ” ขอเปลี่ยนบรรยากาศพูดถึงหนังสือกันบ้างนะคะ  
หลายท่านที่เคยติดใจกับ “รถด่วนอวกาศ กาแล็กซี่ 999” เมื่อสิบกว่าปีก่อน ;-)  
ครั้งนี้คงได้หาคิดถึง เพราะ “คุณอิกคิว” ได้นำบรรยากาศนั้นกลับมาอีกครั้ง  
พร้อมแ่งคิดดีๆ เช่นเคยค่ะ

---

## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- เสาร์ที่ ๘ สิงหาคมนี้ ใครอยากทราบรายละเอียดของ “คู่มือกรรม  
พยากรณ์”  
ติดตามได้ในรายการ “ดังตฤณ Talk” ที่ <http://goodfamilychannel.com/>  
ค่ะ  
พบกับคำถามและคำตอบที่น่าสนใจ เช่น “จะใช้ชีวิตคู่ให้กลายเป็นคู่แท้ของกัน  
และกันอย่างไร”,  
“ทำกรรมไม่ดีไว้กับแม่ตั้งแต่เด็ก ตอนนี้กรรมตามทันแล้ว ต้องทำอย่างไรดี”  
และอีกหลายคำถามที่น่าสนใจค่ะ ^^\*
- วันแม่ ๑๒ สิงหาคมปีนี้ ใครที่ยังไม่มีแพลนไปไหน  
พบกันที่สถาบัน en concept เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.  
ร่วมงานเสวนาในหัวข้อ “ธรรมะที่ลูกพึงมีเพื่อแม่”  
โดย ครูพี่แนน จากสถาบัน entconcept และครูพี่ซูป จากซูปเคเซ็นเตอร์  
พร้อมแขกรับเชิญพิเศษ พี่ตุลย์ ดังตฤณ ค่ะ \_/\_  
เสียงหัวเราะและน้ำตาแห่งความรู้คุณจะผสมกันได้อย่างไร  
ต้องไปสัมผัสด้วยตัวเองเท่านั้นนะคะ ^^\*  
ท้ายรายการ ร่วมกราบขอขมาและแสดงความระลึกในพระคุณแม่พร้อมกันค่ะ

พิเศษสุด คุณแม่ที่จูงคุณลูกมาเรียนในวันหยุดพิเศษเช่นนี้

รับสิทธิพิเศษแบบ VIP ทุกท่านค่ะ

แผนที่ : [http://i605.photobucket.com/albums/tt133/Yaowalak\\_K/15430ec1.jpg](http://i605.photobucket.com/albums/tt133/Yaowalak_K/15430ec1.jpg)

- เชิญร่วมจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง “เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม”

ของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสมปนโน \_/\_

นับว่าเป็นหนังสือที่หาอ่านได้ยากเล่มหนึ่ง

เนื่องจากการรวบรวมคำเทศน์สอนพระภิกษุของท่านไว้ในช่วงปี พ.ศ.

๒๕๐๕ - ๒๕๒๕

เนื้อหาจึงถือว่าเข้มข้น เหมาะสำหรับนักภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์ทุกท่านค่ะ

ร่วมจัดพิมพ์ได้ถึงวันที่ ๒๑ สิงหาคมนี้ค่ะ

รายละเอียดที่กระหู่ <http://lamdham.net/index.php?showtopic=35511&st=0>

หรือแจ้งที่อีเมล [tast00114@gmail.com](mailto:tast00114@gmail.com) ค่ะ

อีกหนึ่งเล่ม “พระกรรมฐานกลางกรุง”

เป็นหนังสือการเรียนรู้ธรรม จากความทรงจำกับท่านเจ้าคุณนรรัตน์ \_/\_

เนื้อหาเป็นการสนทนาธรรมระหว่างท่านเจ้าคุณนรรัตน์

กับพระนวกะรูปหนึ่งซึ่งเคยบวชที่วัดเทพศิรินทร์ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๒

คำสอนที่ท่านได้รับจากท่านเจ้าคุณนรฯ ในเล่มนี้

เป็นเรื่องที่ยังไม่เคยมีลงในหนังสือเล่มใดมาก่อน

ชื่อของท่านในเทศมราวาส คือ คุณดำเกิง สงวนสัตย์ ค่ะ

ร่วมจัดพิมพ์ได้ถึงวันที่ ๒๗ สิงหาคมนี้ค่ะ

รายละเอียดที่กระหู่ <http://lamdham.net/index.php?showtopic=35608&st=0>

หรือแจ้งที่อีเมล [pinlanna@gmail.com](mailto:pinlanna@gmail.com) ค่ะ

พบกันใหม่พฤษภาคมหน้ากับฉบับ Lite ที่ <http://www.dlitemag.com>

สวัสดีค่ะ

สารบัญ ↩

## พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม : ถ้าอยากเริ่มเรียนศาสนาพุทธควรเริ่มอย่างไรดีคะ

เนื้อหาของศาสนาพุทธแท้ๆ ก็คือ

เราต้องรู้สึกตัวขึ้นมา

เรียนรู้กาย เรียนรู้ใจ ของตัวเอง

คอยรู้กาย คอยรู้ใจ ของตัวเองบ่อยๆ

สังเกตมัยใจเราจะหนีไปเรื่อยๆ นะ ใจเราหนีแวบๆ ไป

หนีแล้วหนีไปไหน สังเกตมัย

หนีไปคิด ส่วนมากหนีไปคิด ใจเราหนีไปคิดแวบไป

พอเราไปคิดนะ บางครั้งก็มีความสุข บางครั้งก็มีความสุข

คิดบางเรื่องมีความสุขใช้มัย คิดบางเรื่องก็มีความสุข

มีความสุขแล้ว มีความกังวล อย่างคิดเรื่องจะเข้ามหาวิทยาลัย ชักกังวลแล้ว

ใจเราหนีไปตลอด ให้คอยรู้ไว้ รู้ทันนะ

อย่าไปบังคับ ไม่ได้ฝึกเพื่อจะบังคับตัวเอง

ศาสนาพุทธไม่ใช่ศาสนาเก็บกด

ศาสนาพุทธ พุทธะ แปลว่า รู้

เรานับถือศาสนาพุทธนะ บางทีเราไม่รู้่ว่าศาสนาพุทธแปลว่าอะไร

พุทธะ แปลว่า รู้ นะ แปลว่า ตื่น แปลว่า เบิกบาน

จิตใจของเราจะต้องเป็นจิตใจของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

แต่จิตใจของคนในโลก ไม่ใช่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เป็นจิตใจของผู้หลับผู้ฝันไป

เราฝันตลอดเวลา คนในโลกนี้ฝันตลอดเวลา

ไม่มีใครที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจริงๆ

ใจเราฝันยังงี้ สังเกตมัย ใจเราคิดไปเรื่อยๆ

ความคิด กับ ความฝัน เหมือนกันนะ

อย่างเราคิดเอาไว้เราเป็นนายกรัฐมนตรี เราก็คิดได้ใช่ไหม  
หรือสาว ๆ คิดว่าจะเป็นนางงามจักรวาล ก็คิดได้ใช่ไหม  
คิดได้ แต่จริงๆ เป็นหรือไม่เป็นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ใจเราจะคิดไป  
ให้คอยรู้ณะ คอยรู้ทันใจที่ไหลไปคิด รู้สึกไปเรื่อยๆ  
เดี๋ยววันหนึ่งเราจะได้ของดีของวิเศษ จิตเราจะกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นขึ้นมา

หลวงพ่อยากให้เด็กๆ ทั้งหลายเรียนนะ พยายามเรียนเข้า  
เอาซีดีหลวงพ่อไปฟัง ได้ข่าวว่าอาจารย์เขาก็แจก  
พยายามไปฟังนะ ฟังแล้วจะตื่นขึ้นมา การเรียนก็จะดีขึ้นด้วย  
เพราะจิตใจมันจะสงบ จิตใจไม่ฟุ้งซ่านหรรอก  
จิตใจสงบ จิตใจตั้งมั่น เรียนหนังสือก็จะดีขึ้น เรียนง่ายขึ้น  
ภาวนาไปเถอะ ดีทั้งนั้นเลย หรืออย่างเราหนุ่ม ๆ สาว ๆ ไขมัน  
อยากมีแฟน อยากมีกิ๊ก อะไอย่างนี้ เราภาวนาไปนะ เรารู้ทันใจเรา  
ต่อไปเราจะรู้ทันใจคนอื่นด้วย มันมาไม่ไหนนะ เรารู้ทันมันหมดเลย  
มันจะมาหลอกเราไม่ได้หรอก เว้นแต่เราเต็มใจให้มันหลอก  
เพราะฉะนั้น เราคอยรู้สึกนะ หัดดูของเราไปเรื่อยๆ ไม่ยากเท่าที่คิดหรรอก

สังเกตมั้ย ตอนที่หลวงพ่อยุติพูด สังเกตมั้ยใจหนีไปคิดแล้ว ดูออกมั้ย  
ไหลแวบๆ ดูออกมั้ย มันจะแอบไปคิด เพราะใจของเราฝันตลอดเวลา  
ใจของเราไม่ได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น เวลาเราหลงไปคิดนะ บางทีก็คิดตามกิเลส  
คิดไปตามความอยาก คิดไปตามความโกรธ คิดอะไรสารพัดนะ  
ใจเราไม่มีความสุขหรรอก ให้คอยรู้สึกตัว  
ใจไหลไปรู้สึก ใจไหลไปแล้วรู้สึก ใจมันจะไหลไปคิดตลอดเวลา  
ถ้ารู้สึกได้ ต่อไปใจจะเป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา  
แล้วเราจะรู้ว่า ศาสนาพุทธนะ เป็นศาสนาที่มีอะไรอยู่  
ไม่ใช่ศาสนาที่ว่างเปล่า สอนๆ เลื่อนๆ ลอยๆ เป็นปรัชญา ไม่ใช่  
ไม่ได้สอนให้เราเชื่อด้วย แต่ว่าบอกวิธีให้เราพิสูจน์ด้วย  
วิธีพิสูจน์ศาสนาพุทธนะ ก็คือรู้สึกตัวขึ้นมา คอยรู้ทัน

ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก  
พยายามรู้สึกบ่อยๆ เดี่ยวเราจะรู้วิทยาศาสตร์สอนอะไร

ถ้าใครทำตามที่หลวงพ่อบอกนะ  
ประมาณเดือนเดียวเท่านั้น ก็จะเริ่มเข้าใจ  
มีคนไปหาหลวงพ่อยะเยะ แต่ละวันหลายร้อยคน เยอะเยอะ  
ไปเรียนๆ นะ เวลาให้ส่งการบ้าน จะบอกหลวงพ่อกันทุกวัน  
มีทุกวันแหละ บอกว่าชีวิตจิตใจเปลี่ยนไปหมดแล้ว  
อย่างบางคนมีแต่ความทุกข์มานานนะ จมอยู่ในความทุกข์  
มาหัดรู้สึกตัว รู้กายรู้ใจตัวเอง ความทุกข์ตกหายไปแล้ว  
เพราะฉะนั้น พวกเราฝึกนะ เดี่ยววันนึงเราจะได้สัมผัสรสชาติของความสุข  
เป็นศาสนาที่ประหลาดมากเลย ไม่ได้สอนให้เชื่อ  
แต่สอนให้เราพิสูจน์ด้วยตัวเอง บอกกระทั่งวิธีที่จะพิสูจน์

วิธีพิสูจน์ก็คือ อย่าลืมตัว อย่าใจลอยไป คอยรู้สึก  
เห็นร่างกายเคลื่อนไหว เห็นจิตใจเคลื่อนไหว  
แต่อย่าไปเพ่งให้มันนะ อย่าไปบังคับให้มัน  
พวกเราหลายคนภาวนาแล้วชอบเอานิ่ง ภาวนานิ่งๆ จะได้อะไรขึ้นมา  
ก็ได้ความนิ่ง เราต้องการให้เห็นความเป็นจริงในกายในใจ  
ร่างกายเราเคลื่อนไหวตลอดเวลา จิตใจของเราเคลื่อนไหวตลอดเวลา  
นี่คือความจริงของมัน เพราะฉะนั้น เราคอยรู้ทัน  
ถึงวันนึงเราจะเห็นเลย ทั้งกายทั้งใจนี้ทำงานของมันเอง  
มันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ค่อยฝึกนะ แล้วเราจะมีความสุขที่สุดเลย

หลวงพ่อดีดภาวนาครั้งแรกอายุเจ็ดขวบ  
หัดเจ็ดขวบนะ หัดภาวนาตอนนั้น ไปเรียนกับท่านพ่อลีวัดโอศากราม  
หัดหายใจ หายใจเข้าพุท หายใจออกโฮ ฝึกแล้วได้แต่ความสงบ  
ไม่ใช่ท่านไม่ตื่นะ ท่านดี แต่ว่าเราเด็กมากตอนที่ไปเรียน  
ท่านเลยสอนพื้นฐาน ทำใจให้สงบก่อน ยังไม่ได้สอนถึงขั้นเจริญปัญญา  
แล้วท่านก็มรณภาพไปก่อน หลวงพ่อก็เลยไม่มีอาจารย์

ภาวนาเอาเอง หายใจเอาเองทุกวันๆ นะ ฝึกทุกวันเลย  
จนมาถึงอายุสี่สิบเก้าแล้ว ถึงได้เจอครูบาอาจารย์คือหลวงปู่ดูลย์  
ใครเคยได้ยินชื่อหลวงปู่ดูลย์บ้างมั๊ย มีมั๊ย  
ยุคนี้คนได้ยินชื่อนะ ยุคหลวงพ่อก็ไม่มีใครรู้จักหรอก  
สมัยที่หลวงปู่ดูลย์ยังอยู่นะ ท่านเป็นพระที่มีความสุขมากเลย  
เพราะเป็นพระที่ไม่มีคนรู้จัก สบาย  
พระที่คนรู้จักไม่มีความสุขเลย เหนื่อย วิ่งไปโน่นวิ่งไปนี่  
หลวงพ่อก็ไปหาหลวงปู่ดูลย์นะ ไปเรียนกับท่าน  
ไปถึงก็เข้าไปกราบ บอกหลวงปู่ครับ ผมอยากปฏิบัติ  
แทนที่หลวงปู่จะสอนนะ หลวงปู่กลับนั่งหลับตา  
นั่งนิ่งๆ ไปเกือบชั่วโมงนะ  
เราก็อ้อ หลวงปู่ สงสัยเพิ่งฉันทัวเสร็จ เลยกลับไปแล้ว  
พอฟ่านลืมหัดขึ้นมา ท่านสอนง่ายๆ เลยบอกว่า  
การปฏิบัติมันไม่ยาก จำไว้นะ  
การปฏิบัติมันไม่ยาก ยากเฉพาะคนที่มันไม่ปฏิบัติ  
เพราะการปฏิบัติจริงๆคือการรู้ทันตัวเอง  
เพราะฉะนั้น การที่คอยรู้ทันตัวเองนั้น ไม่ได้ยากอะไร

**การปฏิบัติมันไม่ยาก ยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ**  
**อ่านหนังสือมานานแล้ว ต่อไปนี้ อ่านจิตตนเอง**

ให้อ่านจิตตนเอง  
จิตเรามีความสุขให้คอยรู้ จิตเรามีความทุกข์ให้คอยรู้  
จิตเราเฉยๆ เราก็อ่าน จิตใจเรามีความอยากเกิดขึ้นเราก็อ่าน  
จิตใจเราหงุดหงิดขึ้นมา มีความโกรธขึ้นมา  
มีความกลัว มีความกังวล มีความเสียใจขึ้นมา เราก็อ่าน  
จิตใจมีความสุขก็รู้ จิตใจเป็นยังงี้คอยรู้ไปเรื่อย  
แล้วทำตัวเป็นนักสังเกตการณ์ที่ดี  
นักสังเกตการณ์ที่ดีเนี่ยนะ ต้องไปดูว่าของจริงๆ เป็นยังงี้

วิธีการศึกษาด้วยการสังเกตการณ์ ถึงเป็นวิธีการที่สำคัญของชาวพุทธ  
อย่างศาสนาอื่นเขาก็ดีเขานะนะ แต่ว่าวิธีการของเขานี้ ให้เชื่อก่อน  
เชื่อพระเจ้า มอบกายถวายชีวิตให้พระเจ้าแล้วชีวิตมีความสุข  
ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้มีความภักดีหรือศรัทธาอะไรอย่างนั้น  
แต่สอนให้เราพิสูจน์ด้วยตนเอง

**คอยรู้กาย คอยรู้ใจไป**

**แล้ววันหนึ่ง เราจะมีความสุขที่สุดเลย**

หลวงพ่อกับไม่เคยเทศน์ให้เด็กฟัง ไม่รู้ฟังยากเกินไปหรือเปล่า  
รู้เรื่องมัย รู้เรื่องด้วยเหรอ เนียนะ หัดดูใจของเราเรื่อยๆ  
เห็นมัย เมื่อกี้ใจเราขำรู้สึกมัย ใจเราขำมันผ่อนคลายเรารู้  
ตอนนี้ใจของเราเริ่มนิ่งๆ แล้ว รู้สึกมัย ใจเราเริ่มนิ่งๆ เรารู้  
รู้เล่นๆ นะ อย่าไปกดดัน อย่าไปเพ่งมัน อย่าไปข่มมัน  
ปล่อยให้มันทำงานแล้วรู้ อย่าไปบังคับมันให้นิ่ง ปล่อยให้  
แล้วคอยรู้สึกนะ รู้สึกของเราเอง ไม่ยากเท่าที่คิดนะ  
หลวงปู่ดูลย์บอกหลวงพ่อกว่าไม่ยาก แล้วหลวงพ่อกับพบว่าไม่ยากจริงๆ  
ง่ายกว่าที่คิดเยอะเลย ไม่ใช่เรื่องต้องบังคับตัวเองมากมาย

๗ มกราคม ๒๕๕๒ (ตอนที่สอง)  
สถาบันกวดวิชา ชูปเค เซ็นเตอร์

สารบัญ ←

## ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๗๔

โดย หมอพีร์

สิงหาคม ๒๕๕๒

สวัสดีค่ะทุกท่านที่อ่านไดอารี่หมอดู วันเสาร์ที่ผ่านมาเพิ่งเอายาสามัญประจำบ้าน และอาหาร ไปทำบุญที่สวนสันติธรรม เอาบุญมาฝากทุกคนนะคะ วันนั้นได้ฟังธรรมที่หลวงพ่отเทศน์เรื่องของการมีธรรมะเป็นที่พึ่ง ชีวิตมนุษย์เกิดมาอย่าไปหวังพึ่งพาคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นลูก สมบัติเงินทองที่หามาไว้ก็พึ่งพาไม่ได้ ให้ฝึกภาวนาไว้ชีวิตเมื่อแก่ตัวไปจะได้มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ใจที่มีธรรมะเป็นที่พึ่ง ธรรมะจะไม่ทอดทิ้งเรา ดังนั้นพวกเราโชคคติที่เจอธรรมต้องตั้งใจปฏิบัติธรรม

พอฟังธรรมเสร็จต้องไปเยี่ยมพ่อของเพื่อนที่โรงพยาบาลต่อ เชื้อโหมคะว่าธรรมะที่ฟังมาวันนี้ดังก้องขึ้นมาในหูทันที เพราะพ่อเพื่อนอยู่ห้องผู้ป่วยรวม เพียงอยู่ข้างในสุดต้องเดินผ่านคนป่วยประมาณยี่สิบกว่าเตียง แค່ก้าวเข้าไปในห้อง สายตาทุกคู่จับจ้องมายังคนที่มาเยือนใหม่ มองเห็นสายตาของคนป่วย ทำให้รู้สึกถึงจิตใจที่มีความทุกข์เพราะร่างกายที่เจ็บป่วย บางคนจิตใจเศร้าหมองหดหู่ บางคนไม่รู้ตัว บางคนจิตเบลอเหม่อลอย บางคนไม่รู้สึกรู้สีกว่าปากค้ำรอคอยเวลาที่จะต้องจากโลกนี้ไป

จิตใจของผู้ป่วยในห้องนี้ไม่มีใครมีธรรมะเป็นที่พึ่งเลย มีแต่ความทุกข์กันทั้งนั้น จิตใจต้องการกำลังใจจากคนมาเยี่ยม จิตใจเฝ้ารอคอยหมอเพื่อมาช่วยให้หายป่วย ผู้ป่วยบางคนมีญาติมาเยี่ยมจิตใจเกิดกำลังใจขึ้นมา ผู้ป่วยบางคนไม่มีญาติมาเยี่ยม เห็นญาติคนอื่นจิตเกิดการเศร้าหมอง เห็นบรรยากาศแบบนี้ก็ถึงที่หลวงพ่отเทศน์วันนี้จริง ๆ จิตที่ไม่มีธรรมเป็นที่พึ่ง จิตใจก็จะกระวนกระวายกระสับกระส่ายมีแต่ความทุกข์ ความเศร้าหมองหดหู่ ต้องการที่พึ่งพิง บางคนมีญาติรายล้อมให้กำลังใจยิ่งหุดหู่ก็ยังมี ไม่มีใครช่วยให้พ้นทุกข์ได้แม้แต่คนเดียวจริง ๆ



แม้กระทั่งพ่อของเพื่อน จิตใจก็ป้อแป้หตุ้ เกิดความดีใจบ้างตรงที่ลูกมาเยี่ยม  
สุดท้ายจิตใจเกิดความทุกข์เศร้าเหมือนเดิม พ่อบอกว่าเมื่อคืนที่ผ่านมาเพียง  
ตรงข้ามเสียชีวิต เห็นพยาบาลเอาผ้าขาวมามัดกันเห็น ๆ เลย อีกสองเตียงเป็นคน  
แก่ซึ่งมองดูเหมือนพลังชีวิตเหลือน้อยเต็มที รับรู้อะไรไม่ค่อยได้

วันที่ไปเยี่ยมเอาส้มไปฝากพ่อเพื่อนด้วย พี่สาวเพื่อนบอกว่าพ่ออยากกินอยู่พอดี  
พี่สาวเพื่อนเลยแกะส้มป้อน พ่อทานส้มอย่างมีความสุข มีสายตาคู่หนึ่งจากเตียง  
ข้าง ๆ จดจ้องมองกลุ่มเตียงของพวกเรา เขามองมาด้วยความรู้สึกอยากกินส้มบ้าง  
เขากลืนน้ำลายลงคออย่างน่าสงสาร ทุกคนหันมาจ้องหน้ากันคิดว่าจะเอาให้ส้มไป  
ให้กินบ้าง พี่สาวบอกว่าให้ไม่ได้เพราะหมอสั่งงดอาหารงัดน้ำไม่ให้ทานอะไรเลย

จิตเขาทุกข์บอบช้ำและมีดีมาก มองดูน่าเวทนา ลักษณะของเขาเหมือนเป็นคน  
ทำบาปมาสารพัดรูปแบบ เขาพูดไม่ได้ เดินไม่ได้เป็นอัมพาต เห็นอาการอยากกิน  
ของเขาทำให้ใจเขาทรมานค่อนข้างมาก อาการใช้กรรมแบบนี้ถ้าตายไปตอนนี้สาหัส  
เลย แม้มีชีวิตอยู่บนโลกยังไม่ตายยังต้องใช้กรรมเหมือนภูมิของเปรต คือ  
ปากแหลมเท่ารูเข็ม มีแต่ความอดอยาก อยากจะกินอะไรกินไม่ได้ กินได้แต่  
สิ่งสกปรก เช่น เสดด น้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น

อาการที่ผู้ชายคนนี้ได้รับเป็นเหมือนภูมิเปรต แค่อยากจะกินน้ำยังกินไม่ได้ พี่สาว  
บอกว่าน่าสงสารมาก เมื่อวานมีหลานของเขาบวชพระมาเยี่ยม ท่านเห็นคงสงสาร  
จึงเดินไปขออนุญาตขอให้หยดน้ำใส่ปากให้บ้าง หมอก็อนุญาต ฟังแล้วรู้สึกหดหู่  
ดูจากหน้าตาโหวงเฮ้งก็ไม่แปลกเลยที่เขาต้องเป็นแบบนี้ รูปร่างหน้าเหมือนโจรเหมือน  
นักเลงในละคร ทีวี สักยันต์ทั่วร่างกาย ผอมจนตาโปน ดำคล้ำ ผมสั้นติดศีรษะ  
ลักษณะคล้ายคนติดยาเสพติด

วันนี้มีญาติพี่น้องเขามาเยี่ยม พ่อเห็นญาติ ๆ ตัวเขาก็ร้องไห้สะอึกสะอื้นออกมา  
อยากพูดอะไรกับญาติพูดไม่ได้สักคำเดียว ญาติผู้หญิงคนหนึ่งพยายามปลอบใจ  
ตัวเขาเองก็คงอดไม่ได้ที่จะสงสารน้อง ร้องไห้ตามคนไข้เลย ดิฉันเห็นทั้งคนสองคน  
ร้องให้เกิดความสงสารมาก และถ้าจิตของผู้ชายคนนี้ถ้าตายไป ไม่มีที่อื่นเป็น

ที่หมายนอกจากนรก เลยตัดสนใจเดินเลียบ ๆ เคียง ๆ ไปข้างเตียงถามอาการเขา ว่าป่วยเป็นอะไรมาหรือคะ

คนที่มีลักษณะเหมือนพี่สาว บอกทั้งน้ำตาว่าสมองบวม เป็นอัมพาตเดินไม่ได้ ขยับแขนขาก็ไม่ได้ แغمพูดไม่ได้อีก ทานอะไรไม่ได้ เลยบอกว่าดูดวงให้ไหม เผอิญว่าดูดวงอยู่ เขาดีใจกันทั้งครอบครัว รีบบอกวันเดือนปีเกิดอย่างรวดเร็ว

พอคำนวณดวงเสร็จ เป็นอย่างที่เคยคาดการไว้เลยว่าทำกรรมมาลักษณะไหน ดวงสังคมนิเวศ หมายความว่าชีวิตมักจะพบเจอแต่เพื่อนไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนกินเหล้า เพื่อนเที่ยว เพื่อนติดยา เพื่อนนักเลงชกต่อยทะเลาะวิวาท ดวงเขาเดินตามดวง จิตใจค่อนข้างอ่อนในการปฏิเสธที่จะไม่คบเพื่อนแบบนี้

แค่พูดยังไม่ทันจะจบเขาร้องไห้เสียใจออกมาอย่างรุนแรงขึ้น ถามญาติเขาว่าเป็น อย่างนั้นมาหรือเปล่าคะ ญาติบอกว่าใช่ทั้งหมดเลยคะ และในดวงยังเห็นกรรมหนัก อีกอย่างหนึ่งคือบาปของการเถียงแม่ ทำให้แม่เป็นทุกข์จุดตรงนี้นะคงเป็นเหตุให้ พุดไม่ได้ ดวงตกมาตั้งแต่ปีที่แล้ว ญาติบอกว่าใช่คะ ปีที่แล้วมีคดีความเรื่องเชิดเงิน ของตำรวจที่มาล่อซื้อยาเสพติดไป เขาบอกกับตำรวจว่าไม่ได้ขายแล้ว แต่เขาก็เอา เงินของตำรวจเลยเป็นคดี เขาป่วยในเรือนจำจึงถูกส่งตัวมารักษาที่โรงพยาบาล

พี่ชายเขาเล่าให้ฟังว่าน้องเขาทำกรรมหนักมามากจริง ๆ กินเหล้า เสพยา ทะเลาะ วิวาทก่อนหน้าที่จะโดนคดีนี้ เพื่อนๆ ก็มาเล่าว่าเขาเพิ่งเตะเด็กตายไปคนหนึ่ง เอาศพไปทิ้งที่ไหนไม่รู้ ตอนแม่อยู่ที่ทะเลาะกับแม่ เถียงแม่ ผมก็ไม่รู้จะช่วยยังไง เหมือนกันครับ ได้แต่เอารูปพระพุทธรูปให้เขามอง พี่ชายคนนี้เหมือนเข้าใจธรรมะ เข้าใจเรื่องบาปดี จิตของพี่ชายทดแทนน้องเหมือนกัน คงเห็นว่าน้องทำบาปมา เยอะและรู้ว่าบาปที่ทำมาของน้อง ผลที่ตามมาคงทำให้น้องไปไม่ได้ ยากที่จะได้เกิด เป็นมนุษย์อีก เลยเอารูปพระพุทธรูปให้มองเพื่อที่จะเหนี่ยวนำให้น้องระลึกถึงสิ่งที่ เป็นบุญ ให้นุญทางใจไว้บ้าง หรือเพื่อให้น้องได้มีโอกาสสำนึกผิดในบาปที่ตัวเอง ได้ก่อไว้ อย่างน้อยการสำนึกผิดทำให้กรรมเบาลงบ้าง

ในดวงบอกว่ายังมีสิทธิ์รอดได้อยู่เหมือนกัน แต่ต้องสำนึกผิดในบาปที่ทำลงไปก่อน และตั้งใจไว้ให้ได้ว่าจะไม่ทำผิดอีก จะรักษาศีลห้า ไม่กินเหล้า ไม่คบเพื่อนไม่ดี

จะอุทิศตัวเองทำความดีเพื่อถวายพระพุทธเจ้า และบอกญาติว่าเวลาทำบุญให้มาบอกเขาให้เขาอนุโมทนาด้วย เช่นหลานที่ทำงานบวช ก็ให้สาธุอนุโมทนากับท่าน หรือบุญอื่นที่ทำ อะไรที่ทำผิดผ่านไปก็ให้สำนึกผิดแค่ครั้งหนึ่ง อย่างนี้ถึงมันบ่อย ๆ แล้วกัน เขาเหมือนพยักหน้ารับรู้พร้อมกับร้องไห้โฮอีกรอบ แต่อย่างน้อยสังเกตว่าจิตของเขาไม่มีด่าทอตอนแรก ๆ แล้ว

เห็นไหมคะว่าบาปให้ผลได้แม้กระทั่งตอนที่ยังไม่ตาย ชีวิตมนุษย์เราต้องอาศัยธรรมะเป็นที่พึ่งจริง ๆ ไม่มีใครช่วยได้แม้คนเดียว มาคนเดียว ไปก็ต้องไปคนเดียว แม้ซีท่านหนึ่งเคยบอกว่าเพื่อนแท้ที่สุดของเราคือความตาย ฟังตอนนั้นก็กระเทือนใจเหมือนกัน ดังนั้นต้องไม่ประมาทในชีวิตความตายอยู่ที่ปลายจมูกจริง ๆ ค่ะ หลังจากวันนั้นที่เข้าไปในโรงพยาบาลเห็นคนเจ็บป่วย ทำให้ขยันภาวนาขึ้นมาก ๆ เลยค่ะ



รายการวิทยุออนไลน์ “คุยแคะแกระกรรมกับหมอผีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน และไปร่วมฟังหมอผีร์พูดคุยและคุยแคะแกระกรรม

ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทั้งสองสัปดาห์

ที่ [www.goodfamilychannel.com](http://www.goodfamilychannel.com) นะคะ

สำหรับฉบับนี้ พบกับตอนล่าสุด

**ไดอารี่หมอดู คุยแคะแกระกรรมกับหมอผีร์ ตอน ๑๓**

“กิจการครอบครัวทำลูกขึ้น ต้องสั่งเนื้อสดจากโรงฆ่า จะบาปมากไหม และตัวเองมีคู่รักเป็นเพศเดียวกัน คบกันมา ๑๓ ปี ทางบ้านต่างยอมรับ แต่จะอยู่กันอย่างตลอดรอดฝั่งไหมคะ”

ลิงก์: <http://www.goodfamilychannel.com/video/240/ไดอารี่หมอดู-คุยแคะแกระกรรมกับหมอผีร์-ตอน-13>

**ไดอารี่หมอดู คุยแคะแกระกรรมกับหมอผีร์ ตอน ๑๔**

“คุณบอมย์สอบถามหมอผีร์เรื่องการทำงาน ว่าที่จริงแล้วตัวเองเหมาะกับงานอะไร มี

อาการปวดท้องตลอด ไปหาหมอตรวจสุขภาพแล้ว แต่ก็ยังหาสาเหตุไม่ได้”

ลิงก์: <http://www.goodfamilychannel.com/video/241/ไดอารี่หมอดู-คุยแะแะกรรมกับหมอผีร-ตอน-14>

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ [diarymordo@hotmail.com](mailto:diarymordo@hotmail.com) นะคะ



สารบัญ ↩

## เริ่มที่หนึ่ง จบที่ศูนย์

โดย วิทวัชร

ผมเองก็คงไม่ต่างอะไรกับนักเรียน นักศึกษาสมัยนี้ทั่วไปตรงที่ชอบเล่นเกม ถึงจะรู้ว่ามียานกองพะเนินร่อยอยู่ตรงหน้า แต่บางครั้งก็อดไม่ได้ที่จะแก้มอง โยมตามใจกิเลสเสียบ้าง

ผลพลอยได้จากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีนี้มีอยู่หลายประการ และหนึ่งในนั้นก็คือวิวัฒนาการของเกม จากที่เคยขนาดเท่าตุ๋ย่นและมีอยู่แค่ตามสถานที่สาธารณะ จนกลายเป็นขนาดเท่าอุ้งมือพกพาไปไหนต่อไหนได้ เมื่อครั้งมีคอมพิวเตอร์ เราก็มียุคคอมพิวเตอร์ เมื่อครั้งมีมือถือ เราก็มียุคมือถือ เมื่อครั้งมีอินเทอร์เน็ต เราก็มียุคออนไลน์ ถ้าต่อไปจะมีโทรทัศน์ภาพสามมิติ ก็คงมีเกมภาพสามมิติออกตลาดมาพร้อมๆกัน ยิ่งเทคโนโลยีก้าวหน้าไปถึงไหน อุปกรณ์เกมก็ก้าวหน้าไปถึงตรงนั้น

เป็นความจริงที่ว่า นักคิด นักออกแบบระดับโลก ใช้เวลาเป็นปีๆ ในการสร้างเกมให้ต้องตาต้องใจผู้เล่น แต่ในขณะที่เดียวกันเครื่องมือในการยับยั้งชั่งใจคน หรืออุปกรณ์ในการดึงคนออกจากเกมนั้นไม่ได้เพิ่มขึ้นตาม จึงไม่น่าแปลกที่ภายในเวลาไม่นานเกมได้กลายเป็นภัยเงียบ กลายเป็นปัญหาสังคมอย่างที่เรารู้ได้เห็น ได้อ่านกันตามสื่อทั่วไป

คนเราเล่นเกมด้วยเหตุผลหลายประการ แต่ที่เห็นบ่อยที่สุดก็คงหนีไม่พ้นเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน เกมบางเกมต้องใช้ทักษะของกาย ตาและมือต้องทำงานสอดคล้องกันอย่างคล่องแคล่วและรวดเร็ว เกมบางเกมต้องใช้ทักษะของสมอง ต้องมีความคิดวางแผนยุทธวิธีหรืออยู่ตลอดเวลา เกมบางเกมต้องใช้เวลาข้ามวันข้ามคืน ต้องสะสมประสบการณ์ หมกมุ่นหาทางฝ่าด่านสุดท้ายให้ได้

แต่ถึงเกมจะมีหลากหลายรูปแบบขนาดไหน โดยปกติเกมจะต้องมีองค์ประกอบบางอย่างร่วมกันอยู่ เกมทุกเกมจะต้องมีอุปสรรค เกมทุกเกมจะต้องมีเป้าหมาย เกมทุกเกมจะต้องมีตอนจบ คนที่เล่นเกมจะรู้ว่าฉากจบของเกมนั้นน่าดีใจพอๆกับน่าใจหาย ในนัยหนึ่ง ฉากจบของเกมเป็นเครื่องบ่งบอกว่าเป้าหมายของเกมนั้นบรรลุแล้ว ฝ่าฟันอุปสรรคได้หมดแล้ว ปลายทางของเกมจบที่ตรงนี้ แต่ผลลัพธ์ที่ตามมาก็คือความจริงที่ว่าทุกความพยายามที่ทุ่มเทไปกับเกม ทุกสิ่งทุกอย่างที่สะสมมาได้ในเกมนั้นจะอันตรธานหายไปตลอดกาล เหมือนกับฟองสบู่ที่โตเต็มที่แล้วก็แตกไป ไม่มีอะไรหลงเหลือให้ชื่นชมได้อีก

แม้ตัวเกมจะออกมาพิสดารอย่างไรก็ตามแต่ แต่ความจริงก็คือเกมทุกเกมเหมือนกันหมดที่ตอบจบ รางวัลสุดท้ายของการต่อสู้อันยาวนานก็คือหน้าจอนที่ว่างเปล่า ดนตรีเบาๆ กับรายชื่อว่าเกมนี้นี้ใครเป็นผู้สร้าง ใครเป็นผู้ออกแบบ

ถ้าจะให้เด็กสักคนมาเล่นเกมเดิมซ้ำไปซ้ำมาหลายๆรอบ ถึงจุดหนึ่งเด็กจะเบื่อของเขาเองและยอมรับว่า “ไม่รู้จะเล่นไปทำไม” ถึงจะมีตัวละครที่เก่งกล้าสามารถ ประสบการณ์ที่เต็มเปี่ยม อาณาจักรที่กว้างขวางใหญ่โต แต่เมื่อเกมบรรลุเป้าหมายทุกอย่างก็ต้องกลับไปเป็นศูนย์ ชัยชนะครั้งสุดท้ายไม่ได้ให้อะไรติดมือมากไปกว่าการเล่นแพ้ ถึงจะต้องอ้างว่าโลกในเกมเป็นจินตนาการที่ต่างไปกับโลกจริง แต่โลกของเกมเองก็แสดงหลักฐานให้เราเห็นอยู่ ว่าฉากจบของฉันทันทีคือความว่างเปล่า

ฉากจบของฉันทันทีคือความว่างเปล่า...

ไม่ได้ต่างอะไรกับชีวิตจริงเลย

เทียบกันแล้วชีวิตในเกมเป็นชีวิตที่สั้น สั้นพอที่จะทำให้คนส่วนใหญ่เห็นว่าไม่ควรเข้าไปยึดมันอย่างเอาเป็นเอาตาย แต่ชีวิตมนุษย์เป็นชีวิตที่ยาวยาวพอที่จะทำให้คนส่วนใหญ่เห็นว่าสิ่งทั้งหลายน่ายึดมัน น่านม น่าเอา น่าเป็น น่าสะสม น่าเก็บรักษา

แต่พอถึงวันสุดท้ายของชีวิต โลกของจริงก็จะแสดงหลักฐานให้เราดูเหมือนกัน ว่าฉากจบของฉันทันทีคือความว่างเปล่า

ในเกมแห่งชีวิต จะมีตัวละครตัวหนึ่งที่ได้ชื่อว่าเป็น “เรา” เรามีสิทธิ์บังคับตัวละครตัวนี้ แต่เราต้องหาอาหารให้มันกิน หาที่ให้นมันอยู่ หาเงินให้มันใช้ หาเรื่องสนุกให้มันทำ เป้าหมายของเกมนี้ไม่มีใครถือติดตัวออกมาyamเกิด แต่เราก็เชื่อตามกันไปว่าเราต้องเก็บสมบัติให้มากที่สุด เสพสุขให้มากที่สุด เป็นที่หนึ่งเหนือคนอื่นให้เร็วที่สุด

และที่ตอนจบ เกมนี้ก็ได้ต่างอะไรกับเกมอื่น ทุกอย่างที่จะสะสมมาได้ ทุกอย่างที่จะรักษามาได้ จะต้องسابสูญหลุดมือไปทั้งสิ้น

ที่สุดของการได้ครอบครอง ก็คือการได้ทั้งทุกอย่างทุกอย่างไว้เบื้องหลัง แม้แต่ร่างกายที่เคยหวงแหนนักหนา วันหนึ่งก็ต้องเนาเปื่อยผุพัง หิ้งไว้ให้เป็นภาระกับคนรุ่นหลัง จะสาอะไรกับสิ่งอื่นนอกกาย เงินทองทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง และ เกียรติยศ ยิ่งไขว่คว้ามาได้เท่าไร ก็ยิ่งหลุดมือไปมากเท่านั้น ภาพรวมสุดท้ายของชีวิตแทบจะไม่มีอะไรมากไปกว่าความว่างเปล่า แต่ช่วงอายุขัยหลายสิบปีของชีวิตมนุษย์นั้นยาวนานพอที่จะทำให้คนเราหลงอยู่กับสิ่งที่สร้างแล้วสูญ หลงเก็บรักษาสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา และไม่มีวันเป็นของเราได้

ผู้ใหญ่ที่เห็นโลกมามาก มีโอกาสติดเกมน้อยกว่าเด็กที่เห็นโลกมาน้อย นี่ไม่ใช่เพราะว่าผู้ใหญ่ไม่รักสนุก ผู้ใหญ่ไม่ชอบความเพลิดเพลิน แต่เป็นเพราะผู้ใหญ่เล็งเห็นว่าเกมเป็นความสนุกฉาบฉวย เล่นแล้วเดียวเดียวก็จบ ชีวิตจริงมีอะไรน่าเรียนรู้ มีอะไรน่าทำมากกว่านั้น

แต่ยังมีความจริงที่ยิ่งกว่านั้น ยังมีความเห็นว่าแม้แต่โลกเองก็ว่างจากสาระ ไม่ต่างอะไรกับเกม กามคุณทั้งหลายก็เป็นความสนุกฉาบฉวย เสพได้เดียวเดียวแล้วก็จบ เสพแล้วพออยากเสพอีกก็เป็นทุกข์ และถึงเสพมากเท่าไรก็หนีจากวังวนนี้ไปไม่พ้น ทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายก็เป็นของฉาบฉวย มันจะสูญหาย หรือเราจะต้องตายจากมันไปวันไหนก็ไม่อาจทราบได้ ความภาคภูมิใจทั้งหลายก็เป็นของฉาบฉวย ถึงจะเติมเต็มเราได้ในวันนี้ แต่พอหวนกลับมานึกถึงใหม่ในวันรุ่งขึ้นก็กลายเป็นของจำเจไปเสียแล้ว

แต่โชคยังดี ในวันที่เรายังเล่นเกมสร้างแล้วสูญ เกมเกิดแล้วตาย เกมที่ชนะแล้ว กลับเป็นแพ้น้อยๆ ยังมีคำสอนของผู้รู้แจ้ง ยังมีผู้รู้หนทางที่ถูกต้อง และเป้าหมาย ที่ถูกต้องของเกมนี้อยู่ ว่าเกมนี้ชนะไม่ได้ด้วยการเก็บสมบัติ ชนะไม่ได้ด้วยการ สร้างบ้าน ชนะไม่ได้ด้วยการครองโลก เกมนี้ชนะไม่ได้ด้วยการ “เอา” แต่เกมนี้ จบได้ด้วยการ “วาง” เกมนี้จบได้ด้วยการวางความเห็นผิด วางความยึดมั่นถือมั่น วางตัวละครอันเป็นหมากตัวสุดท้ายและจบเกมอย่างบริบูรณ์ ดังข้อความตอนหนึ่งในหนังสือ มีชีวิตที่คิดไม่ถึง ดังว่า

“เมื่ออ่านเกมกรรมออก (คุณ)จะเริ่มเห็นรางๆว่าคุณต้องเล่นไปเรื่อยเพื่อความ เหนื่อยเปล่าอย่างไร้แก่นสาร ทั้งต้องดิ้นรนหากิน ทั้งต้องหาซื้อบ้าน ทั้งต้องวุ่นวาย จัดการภาระต่างๆในชีวิตให้ลงตัว เสร็จแล้วก็ตาย ต้องไปหาใหม่เอาข้างหน้าอีก...

การหยุดเล่นเกมเป็นอะไรอย่างหนึ่งที่คุณไม่รู้จัก ไม่ใช่ความน่าเบื่ออย่างที่คิด และ หาใช่อะไรที่คุณจะจินตนาการขึ้นมาด้วยประสบการณ์อันแคบจำกัดของหูตานี้... การตั้งใจหยุดเล่นเกมนั้นแหละคือสิ่งที่คุณคิดไม่ถึง และเมื่อได้คิดก็จะพบว่านี่เอง คือเส้นทางแห่งความสุขและการมีชีวิตที่คิดไม่ถึงอย่างแท้จริง”



สารบัญ ←



## รถด่วนอวกาศ กาแล็กซี่ 999

โดย อิกคิว

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่จะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



ในสมัยที่ผมจบมาทำงานใหม่ๆ มาใช้ทุนในต่างจังหวัด เคยดูการ์ตูนญี่ปุ่นธรรมดาๆ เรื่องหนึ่งตอนเย็นๆเป็นตอนสั้นๆ ที่มีเนื้อหาไม่ธรรมดาเลย ไม่ธรรมดาจนต้องหวนกลับไปคิดถึงบ่อยๆ แม้ผ่านมาแล้วนานกว่าสิบปี

เนื้อเรื่องเป็นเรื่องของอนาคตที่คนเราสามารถเอาชนะความตายได้ ทุกคนสามารถอยู่เป็นอมตะได้ โดยการแปลงร่างกายมนุษย์ให้เป็นหุ่นยนต์ สุดท้ายก็จะต้องหิว ไม่ต้องทำงาน ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บป่วย และก็มีชีวิตที่เป็นอมตะ ไม่ต้องตายอีกต่อไป

เด็กชายเท็ตสึโร่ ที่เป็นตัวเอกของเรื่อง อายุประมาณ 10 ปี มีชีวิตอยู่อย่างยากจนบนโลกอนาคตอันห่างไกล โลกซึ่งมนุษย์ที่ไม่ใช่เครื่องจักรกลมีฐานะยากจน ถูกกดขี่ข่มเหง และกำลังถูกกำจัดให้สูญหายไป เขาและแม่อาศัยในเพิงเล็กๆ และยุ่งอยู่กับการเตรียมตัวสำหรับฤดูหนาวอันโหดร้ายที่กำลังจะมาถึง แต่แล้วเกมล่าของมนุษย์จักรกล ก็มาถึงพวกเขาโดยไม่คาดฝัน พวกนั้นได้ฆ่าแม่ของเท็ตสึโร่ และนำร่างของเธอไปด้วยเป็นรางวัล เท็ตสึโร่สาบานว่าจะแก้แค้นพวกนั้นให้ได้

เท็ตสึโร่ต้องการที่จะมีร่างกายจักรกลที่ไม่สามารถทำลายได้ เพื่อที่จะแก้แค้นให้แม่ของเขาได้ แต่ก็เหมือนความฝันอันห่างไกล เพราะร่างจักรกลนั้นมีราคาแพง เขารู้มาว่า ณ จักรวาลอีกด้านหนึ่ง มีดวงดาวที่สามารถทำร่างของเขาให้เป็นจักรกลได้ฟรี และรถด่วนอวกาศ 999 ก็พาเขาไปได้ เมื่อได้โอกาส เขาขโมยบัตรผ่านขึ้นรถไฟ และตำรวจก็ตามจับเขา

ขณะที่เกือบจะโดนจับได้ เท็ตสึโร่ก็ได้พบกับเมเทล ผู้หญิงสวยผมสีทอง สวมชุดสีดำสนิท ผู้ซึ่งทำให้เขารู้สึกประทับใจเหมือนแม่ของเขา เมเทลมาช่วยเขาไว้ได้ทัน และได้ให้บัตรผ่านขึ้นรถด่วนอวกาศ 999 แก่เขา เธอบอกเขาว่า รถด่วนอวกาศ 999 เป็นรถไฟที่สามารถพาเขาจากกาแล็กซีทางช้างเผือกไปยังกาแล็กซีแอนโดรเมิด้า ที่นั่นมีดาวซึ่งสามารถทำร่างกายของเขาเป็นจักรกลได้ฟรี เงื่อนไขการให้บัตรผ่านนี้มีเพียงว่า เขาจะต้องให้เธอติดตามไปด้วย แม้จะดูดีกลับแต่เท็ตสึโร่เห็นว่า บัตรนี้เป็นโอกาสเดียวของเขาที่จะไปจากโลก ได้เห็นจักรวาล และมีร่างกายจักรกลที่เขาต้องการ

เรื่องราวดำเนินต่อไป เขาหยุดแวะดาวแล้วดาวเล่า เท็ตสึโร่เริ่มเห็นว่าการมีร่างกายจักรกลไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาอย่างที่เขาคิดไว้ ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์จักรกลที่เขาพบเจอล้วนแต่ขาดแคลนแรงผลักดันสู่ความสำเร็จอย่างที่มีมนุษย์

ปกติมี ขาดแคลนความต้องการที่จะสร้างสรรค์บางสิ่งที่มีค่ามีความหมาย  
ภายในช่วงชีวิตอันสั้นของมนุษย์ปกติ

ขณะเดินทางไปกับเมเทล เท็ตลีโร่เริ่มประหลาดใจว่าจริงๆแล้วเมเทลเป็นใครกัน  
เธอมักมีอารมณ์เศร้าเสมอ และเขาเริ่มรู้สึกว่าการเดินทางของเมเทลไม่เคยสิ้นสุด  
เธอน่าจะเคยมีเพื่อนร่วมทางมาก่อน และเขาก็รู้ว่าเธอจะมีเพื่อนร่วมทางใหม่อีกใน  
อนาคต ซึ่งบางตอนในเรื่องก็ทำให้เข้าใจว่า เมเทลมีร่างจักรกลเช่นกัน เมเทลบอกว่า  
เธอจะต้องเดินทางอย่างไม่มีวันจบสิ้นไปกับเด็กชายเช่นเดียวกับเท็ตลีโร่  
เพราะเธอไม่มีวันแก่และไม่วันตาย

เนื้อเรื่องส่วนใหญ่เป็นการผจญภัยร่วมกันระหว่างเท็ตลีโร่กับเมเทล จนตัวเอก  
ทั้งสองสนิทสนมกันเหมือนพี่น้อง เธอจะคอยถามเด็กอย่างเศร้าๆเสมอว่า  
เขาต้องการเป็นอมตะจริงหรือ

แล้วก็มาถึงตอนจบที่สถานีสุดท้าย ก่อนที่เมเทลจะพาเท็ตลีโร่ไปสู่วงงานที่แปลง  
ร่างมนุษย์ เธอส่งสารเด็กจึงพาไปดูสภาพการใช้ชีวิตหลังจากที่คนแปลงร่างเป็น  
หุ่นยนต์แล้ว เพื่อให้ข้อมูลในการตัดสินใจเป็นครั้งสุดท้าย

ภาพที่เห็นน่าตกใจมาก เป็นภาพของคนที่ไม่มีความสุขในชีวิตอีกต่อไป  
คนส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตอย่างสำมะเลเทเมา ทั้งกิน ทั้งดื่ม ทั้งเที่ยว  
มัวเมาในกามารมณ์ บางคนก็เดินเหม่อลอยไร้จุดหมาย บางคนก็นอนอยู่ที่ข้างถนน  
สุดท้ายคนที่เบื่อชีวิตมากๆก็กระโดดตึกลงมาเพื่อฆ่าตัวตาย

เมื่อไม่มีความสุข ทุกข์ ความสุขก็หายไป เพราะเมื่อไม่ต้องทุกข์จากความหิว ไม่ต้อง  
ทำงานเพื่อที่จะมีเงินมาซื้ออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ความสุข  
จากการกินอาหารก็ไม่มี ความสุขจากเครื่องนุ่งห่มดีๆที่จะต้องใส่ไปทำงานหรืออวด  
ฐานะก็ไม่จำเป็น เมื่อไม่ต้องเจ็บป่วยก็ไม่ต้องดูแลตัวเอง เมื่อไม่ต้องคอยหาเงินก็ไม่  
ต้องคอยทำงานชีวิตก็เลยไม่เหลือคุณค่าอะไร เมื่อไม่มีกายก็เลย ไม่เหลือความสุขที่  
คอยหล่อเลี้ยงใจอีกต่อไป

เมเทลเล่าต่อไปอีกว่า เมื่อคนได้ร่างที่เป็นหุ่นยนต์แล้ว เขาก็จะเอาร่างกายของ คนๆนั้น ไปแยกอวัยวะเพื่อจำหน่ายให้กับคนมีเงินที่มีโรคร้ายและยังไม่อยากตาย ใดๆ เงินทองที่ใช้ในการทำหุ่นยนต์และเดินรถไฟ ได้มาจากกำไรจากการขายอวัยวะ มนุษย์นี้เอง เธอเองก็รู้สึกผิดที่ต้องทำงานอย่างนี้แต่ก็จำใจต้องทำ

เมื่อเด็กชายเห็นดังนั้นก็เลยเปลี่ยนใจ เมเทลยิ้มหวานด้วยความดีใจและพาเด็กไปส่ง ยังสถานที่เดิม แต่คราวนี้ เด็กคนนี้ได้มองโลกว่าโหดร้ายอีกแล้ว แต่มองเห็นว่า สิ่งที่เป็นอยู่นี้แหละดีที่สุดแล้ว มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีเจ็บป่วยบ้าง มีอายุที่เพิ่มไป ตามวัย และตายไปตามธรรมชาตินี้แหละ ดีที่สุดแล้ว เพราะเป็นธรรมชาติของชีวิต

ความจริงความทุกข์นั้นก็เกิดจากความคิด ความยึดติดของเรานี้เอง เราคิดว่า ถ้าเรารวยเราจะมีความสุข คิดว่าเราแข็งแรงเราจะมีความสุข คิดว่าไม่เจ็บไม่แก่ ไม่ต้องตายจะมีความสุข ครั้นเราได้ทุกอย่างตามที่เราหวัง เราก็จะไม่มีความสุขเลย เพราะเราไม่มีความหวังอีกต่อไป ไม่มีทุกข์ก็หมดสุขไปโดยปริยาย

ในชีวิตจริง ไม่มีใครได้ทุกอย่างเสมอไป ได้อย่างหนึ่งก็ไม่ได้อีกอย่าง ตอนเด็กมีสุขภาพดี มีแรงกิน มีแรงเที่ยว แต่ก็ไม่มีเงิน ไม่มีเวลาเที่ยว เพราะต้อง เรียนหนังสือ พอแก่ตัวมีเงินเก็บ ก็ไม่ค่อยมีแรงเที่ยว ไม่อยากเที่ยว จะกินอะไรก็ไม่ค่อยได้เพราะมีโรคประจำตัว แต่ถ้าชีวิตเราไม่มีการแก่ไม่มีการตาย เราจะใช้ชีวิต กันอย่างประมาทกันสักแค่ไหน สังคมเราจะเป็นอย่างไร

ถ้าไม่มีของที่เป็นคู่กัน ของอีกสิ่งหนึ่งจะไม่มีค่าเลย เช่น ไม่มีทุกข์ก็ไม่มีสุข ไม่มีดี ก็ไม่มีชั่ว ไม่มีผิดพลาดก่อน ก็คงไม่รู้ว่าถูกเป็นอย่างไร ไม่มีวันตาย ก็คงไม่รู้จักว่า ความสงบสุขเป็นอย่างไร ไม่มีผิดหวังก็คงไม่รู้ว่าจะสมหวังเป็นอย่างไร ถ้าไม่เคยออกหัก ก็คงไม่เห็นคุณค่าของความรักที่แท้จริง ฯลฯ

ของที่เราได้อยู่ทุกวันนี้แหละมีค่าที่สุดแล้ว สิ่งที่เราเป็นอยู่ มีอยู่นี้ มีค่าที่สุดแล้ว รูปร่างหน้าตาจะซีดห่อ อ้วนไปนิด เตี้ยไปหน่อย ดำไปนิด แก้ไปหน่อย งานที่ทำ เงินน้อยไม่ค่อยพอใช้ เจ้านายหรือผู้ร่วมงานไม่ดี แค่ว่าบัดนี้ยังมีคนที่เรารักและ รักเรา มีแรง มีงาน มีรายได้บ้างถึงจะแค่ว่าพอใช้ไม่มากนัก แต่ก็ไม่ถึงกับอดตาย

ก็น่าจะพอแล้ว ตราบใดที่ยังมีอวัยวะทำงานเป็นปกติดี ไม่มีโรคภัยร้ายแรง ยังมีเวลา  
ในชีวิตเหลืออยู่ ยังมีความหวังเหลืออยู่ ดีที่สุดแล้ว

มันดีที่สุดแล้วจริงๆ

ท่านคิดเช่นเดียวกับผมบ้างหรือเปล่า ?



สารบัญ ←

## เรื่องของลุง

โดย ธีระวัฒน์ อนันตวรสกุล

เมตต์ทำงานเป็นพนักงานของบริษัทแห่งหนึ่งที่ตั้งอยู่บนตึกสูง คงเหมือนสำนักงานทั่วไป ที่สำนักงานของเขานั้นมีมุกาแฟอยู่ด้วย โดยจัดอยู่ที่มุมสงบมุมหนึ่ง มุมมองที่มีหน้าต่างกระจกใสเปิดให้เห็นทิวทัศน์ด้านนอกของเมืองใหญ่ ภาพที่เห็นจนเจนตา คือ ผู้คนขวักไขว่่วนวายอยู่ด้านล่าง ท่ามกลางการจราจรที่หนาแน่น

หลายปีมาแล้วที่เมตต์มองเห็นที่ดินแปลงหนึ่ง เนื้อที่ไม่น่าจะต่ำกว่า ๑๐ ไร่ เป็นที่รกร้างไร้คนอาศัย ท่ามกลางโครงการตึกสูงที่ขึ้นหนาบอูร์รอบที่ ราคาประเมินที่ดินตรงนั้น ตารางวาละไม่ต่ำกว่า ๑๐๐,๐๐๐ บาท แน่นนอน คิดเป็นมูลค่าที่ดินคงไม่ต่ำกว่า ๔๐๐ ล้านบาท

“ใครกันหนอเป็นเจ้าของที่แปลงนี้” เมตต์คิดในใจขณะที่มองดูที่ดินแปลงสวยปกคลุมด้วยต้นไม้เขียวข่ม ท่ามกลางป่าคอนกรีตที่แน่นทึบ

เมตต์คิดว่า เจ้าของคงจะรายน่าดู คงมีความสุขและมีชีวิตอย่างสุขสบาย ถ้าขายมันออกไป หรือที่เขาไม่ขาย เพราะ เขาอาจเป็นเศรษฐี ๑,๐๐๐ ล้านอยู่แล้ว ไม่ขายก็ไม่เห็นจะเดือดร้อน คนรวย คงมีความสุข เกิดเป็นลูกเป็นหลานเขาก็คงดีสินทรัพย์ขนาดนี้ ต่อให้แบ่งกัน ๑๐ คน ก็คงเป็นเงินหลายสิบล้าน ใช้อย่างสบายๆ ทั้งชาติก็ไม่หมดแล้ว ได้แต่ฝันว่า ถ้าตนเองเป็นลูกหลานเจ้าของที่ผู้ร่ำรวยแปลงนั้น ก็คงจะดี แต่ก็ไม่เถอะ ในโลกความเป็นจริง เขาคงไม่มีโอกาสได้แม้แต่จะแค่เพียงพูดคุยกับเจ้าของที่ดินแปลงนั้น แล้วเมตต์ก็ต้องไปทำงานต่อ เมื่อกาแฟหมดถ้วย

วันเสาร์เมตต์ ยังต้องไปทำงานครึ่งวัน ตกบ่ายเขาจึงไปรอรับน้องสาวคนสุดท้องที่ไปเรียนพิเศษในย่านที่มีสถาบันกวดวิชาหนาแน่น ได้แต่ส่งสารน้องสาว

เพราะตนเองก็เคยผ่านประสบการณ์เอนทรานซ์มาก่อน สมัยนี้แข่งขันกันสูง ระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยก็ซับซ้อนวุ่นวายขึ้นมา จนเขาก็ไม่อยากจะทำความเข้าใจแล้ว ยิ่งทำความเข้าใจยิ่งเครียด โลกสมัยใหม่บูชาวัตถุ แก่งแย่งแข่งขัน วุ่นวาย

หลายเสาร์แล้ว ที่เมตต์ มารับน้องโดยเขาจะนั่งที่ร้านกาแฟ โต๊ะด้านนอกตัวสุดท้าย ที่ติดกับศาลพระภูมิใหญ่ ของย่านการค้าชื่อดังที่มีสถาบันกวดวิชาตลอดจนร้านขายเสื้อผ้ามากมาย เมื่อนั่งหลายเสาร์เข้า เมตต์ก็คุ้นเคยกับคนแก่คนหนึ่งทีคล้ายๆ กับ เป็นคนดูแลปัดกวาดศาลพระภูมิให้เรียบร้อย แต่ดูๆ ไปก็ไม่เห็นแก่จะขายรูปขายเทียนดอกไม้ อะไรเลย แก่ก็คงนั่งอยู่ตรงนั้นเหมือนคอยดูแลความเรียบร้อย กว่าน้องจะเลิกเรียนพิเศษตั้งหลายชั่วโมง เมตต์จึงมีเวลาว่างที่จะเอางานมานั่งทำรอ แต่เสาร์หนึ่ง เมตต์นั่งรอเฉยๆ จนได้คุยกับคนแก่ดูแลศาลพระภูมิคนนั้น

“ผมเห็นลุงนั่งเฝ้าศาลมาหลายเสาร์แล้ว ทานอะไรสักหน่อยไหมครับ ถ้าไม่รังเกียจผมเลี้ยงเอง” เมตต์พูดเปิดประเด็น หลังจากที่ ยืมให้คนแก่ และทักทายกันได้สักพัก เมตต์ส่งสารคนแก่คนนั้นจนสะเทือนใจ แก่ดูเศร้าๆ และดูเดียวดาย

“คุณนี่ รักน้องต๊ะนะ เห็นมารอทุกเสาร์เลย วันนี้ไม่เอางานมานั่งทำเหรอ”  
ลุงคนดูแลศาลพระภูมิถาม

“ครับ ก็พี่น้องกันก็ต้องรักกันสิครับ เกิดมาเป็นพี่น้องกันทั้งที คงต้องมีกรรมร่วมผูกพันกันมา”

“แต่ พวกลูกๆ ผมไม่ค่อยรักกันเลย ตีกันประจำ ผมคงมีกรรม” ลุงพูดอย่างเศร้าๆ

พอหลายเสาร์เข้า เมตต์ก็รู้เรื่อง ลุงมากขึ้น ลุงไม่ได้เป็นคนจีนอย่างที่เมตต์คิด แต่ เป็นทหารญี่ปุ่นที่เข้ามารบเมื่อสงครามโลกครั้งที่สอง อยู่หน่วยซ่อมบำรุงรถไฟที่มักกะสัน ตอนนั้นมักกะสันเป็นจุดยุทธศาสตร์ใหญ่อีกแห่งหนึ่ง พอญี่ปุ่นแพ้สงคราม ลุงก็หนีเข้าป่าปลอมตัวปนกับคนงานจีนอยู่ในแผ่นดินไทยเสียเลย จนได้แต่งงานกับคนไทย โอนสัญชาติเป็นคนไทยเรียบร้อย ลุงบอกว่า ลุงแอบสวมชื่อเพื่อนชาวจีนคนหนึ่ง ที่ตายจากไข้ป่า ในช่วงที่หนีเข้าป่า แล้วไปขึ้นทะเบียน

คนต่างด้าวในภายหลัง จึงไม่ถูกส่งกลับญี่ปุ่นหลังปลดอาวุธ ลุงใจดีกับคนงานจีน ที่มารับจ้างในกองทัพ เมื่อถึงคราวอัปจน คนงานจีนที่เคยเป็นลูกจ้างกองทัพญี่ปุ่น เหล่านั้น จึงให้ความช่วยเหลือ หลบหนีเป็นอย่างดี

“ถ้าไม่หนีเข้าป่า คงโดนจับเข้าค่ายกักกันทหารญี่ปุ่นที่บางบัวทองนะ ทหารบางคน ทำไมได้ไว้มาก เลยถูกมองว่าไม่ดี ผมไม่ชอบสงครามเลย ทำไมเราต้องมารบกันด้วย คนด้วยกันทั้งนั้น เงิน อำนาจ สุดท้ายก็ไม่ได้เป็นของใครยั่งยืน”

แกเล่าให้ฟังว่า พอออกจากป่า ก็มาปลูกผัก อยู่ในกรุงเทพ นี่แหละ

“ตรงไหนครับ นึกไม่ออก” เมตต์ถาม เขานึกถึง หนองจอกมีนบุรี หากนึกถึงที่ ปลูกผักในกรุงเทพ

“ช่วง ๒๔๙๐ ตรงที่ผมรู้จักกับคุณ ตรงนี้ ยังเป็นชานเมืองห่างไกล ผมเช่าที่เขา ปลูกผัก อยู่แถวๆนี้แหละ”

จบคำลุง เมตต์มองไปยัง ย่านการค้าที่ทันสมัยเบื้องหน้า และตกใจ

“ย่านนี้นะหรือลุง ที่ลุงมาปลูกผัก”เมตต์ถาม

“ใช่ พอทำงานเก็บเงินได้ ก็ไปซื้อที่นอกเมือง แต่ตอนนี้ ผมไม่ทำแล้ว ลูกหลาน ไม่ค่อยรักกัน เปื้อน ก็เลยมานั่งแถวนี้ ไม่มีใครมาจ้างหรอก ผมคิดถึงความหลัง นึกถึงเมื่อ ๖๐ ปีที่แล้วนะ” ลุงตอบ

เมตต์คิดในใจ นอกเมือง คงไกลมากเลย ไม่นั้นลุงคงขายที่อยู่สบายๆ แล้ว หรือ ขายกินหมดแล้วกระมัง

“แล้ว ลุงไปนอนที่ไหนล่ะครับ” เมตต์ถาม

“ผมโชคดี มีเพื่อนเป็นคนจีน ที่รู้จักกันตั้งแต่สมัยสงครามโลก เขารวย มีบ้าน หลายหลัง มีบ้านที่หนึ่งไม่ไกลจากตรงนี้นัก ก็ไปอาศัยนอนบ้านเขาแหละ เพื่อนผมเขามีร้านขายของเก่า ซื้อเครื่องจักรเก่าจากญี่ปุ่นมาขาย เพื่อนผมคนนี้เขา มีหัวทางการค้า ผมก็ไปช่วยงานเขาบ้างในช่วงแรกๆ สมัยแกวนั้นยังเป็นสวนผัก



ก็ภาษาผมนี่น่า เขาแบ่งกำไรให้ตีเหมือนกัน เพื่อนผมคนนี้เขาส่งลูกไปเรียนที่ญี่ปุ่น ได้เลยนะ ตอนนี้อยู่ไม่ต้องช่วยแล้ว”

“ลุงอยู่หน่วยทหารช่าง น่าจะทำบ้าง ทำไม มาปลูกผัก” เมตต์เอ่ยถาม

“ผมคิดว่า ปลูกผัก แล้วสบายใจ อยู่กับธรรมชาติ ไม่ต้องแก่งแย่ง จริงอยู่อาจไม่รวยเท่าขายอะไหล่เก่า แต่เราก็ไม่ได้ทำสิ่งที่ชอบสิ ผมชอบธรรมชาติ ชอบตั้งแต่ ก่อนถูกเกณฑ์มารบ ที่มาอยู่หน่วยช่าง เพราะที่บ้านมีร้านซ่อมเครื่องจักร พวกเครื่องสูบน้ำ ปู่ของผม แกก็ปลูกผักที่ญี่ปุ่น”

“พอสงครามเลิก ก็เริ่มชีวิตใหม่ ปลูกผักบ้าง เมียผมที่เป็นคนไทย เป็นคนปลูกผัก”

เจอกันทุกเสาร์ มีเรื่องคุยมากมายจนรู้สึกสนิทกัน ส่วนใหญ่ จะเป็นเรื่อง กรุงเทพฯ ในอดีต

เมตต์พูดในวันหนึ่ง “ลุงน่าจะรับสอนภาษาญี่ปุ่นนะ น่าจะได้เงินดีกว่านั่งเฉยๆ แบบนี้”

“แก่แล้ว ตามัว มองไม่ชัด ขอนั่งสบายๆ แบบนี้ดีกว่า”

“ไม่คิดกลับญี่ปุ่นบ้างหรือครับ” เมตต์ถามขึ้นในวันหนึ่ง

“ก็เคยคิด แต่ครอบครัวผม ตายทั้งบ้าน เพราะ เมืองนางาซากิ ถูกทิ้งระเบิด น้องชายคนเล็กที่ยังเด็ก ต้องเป็นมะเร็งจากกัมมันตรังสี และตายในเวลาต่อมา ผมไม่อยากกลับไปแล้ว เลยอยู่ที่นี้ตั้งแต่นั้นมา” ลุงตอบ

วันหนึ่ง ระหว่างคุยกันตามปกติ ลุงก็พูดขึ้นมาว่า

“๖๐ ปีผ่านไปตรงนี้ กลายเป็นเมืองไปแล้ว ศาลพระภูมิที่นี่ ผมเห็นตั้งแต่อยู่ ขายสวน เป็นศาลเพียงตาเล็กๆ ต้นไทรหลังศาลหายไปแล้ว แต่ต้นโพธิ์ใหญ่ กลางทุ่งยังอยู่ตรงนั้น” ลุงแกชี้ให้มองไปที่ต้นโพธิ์ใหญ่ ที่ปัจจุบัน อยู่ในเขตรั้ว มหาวิทยาลัย ซึ่งอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้มันไม่ถูกโค่น

“ลุงอายุเท่าไร แล้วครับ”

ตอนสงครามโลกเล็กปี ๒๔๘๘ ผมอายุ ๒๔ ปีนี้ ๒๕๕๒ ผมก็ ๘๘ นะ” ลุงตอบ

“๘๘ ยังเดินได้ขนาดนี้ แข็งแรงจัง ดูไม่หลงลืมเลย” เมตต์เอ่ยชม

“บางทีอะไรๆ ในชีวิตผม อาจทำให้ผมลืมไม่ลง เลยไม่หลงลืม” ลุงตอบ ดูสีหน้าเศร้าๆ

“แข็งแรง แบบนี้ ๑๐๐ ปี ก็อยู่ได้” เมตต์บอก

“ไม่หรอก ถ้าผมเลือกได้ ผมอยากตายตั้งแต่ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว ให้มันแล้วๆ ไป”

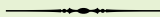
ในวันสุดท้าย ที่เมตต์เจอลุง ลุงพูดขึ้นมาว่า

“เห็นเด็กๆ มาเรียนพิเศษ สงสารเด็ก ต้องชิงดิชิงเด่นกันทั้งนั้น” ลุงพูด พลังมองกองทัพเด็กจำนวนมหาศาลที่พรั่งพรูออกมาจากสถาบันกวตวิชา หอบหิ้วตำรับตำราต่างอาวุธโลกไม่เคยเปลี่ยน มีการแข่งขันกันมาทุกยุคสมัย ต่างกันเพียงวิธีการ แต่หลักใหญ่ก็คือ ความประสงค์ที่จะอยากเด่นอยากดีกว่าคนอื่น ขับเคลื่อนกลไกการแข่งขันไปเรื่อย ไม่มีหยุด

“คนเราทุกสมัย นับถือกันที่เงินที่อำนาจนะ อยากยิ่งใหญ่ จนไม่คิดว่าคนอื่นจะเป็นอย่างไร”

“ครับ มีเงินมากก็ซื้อความสุขใส่ตัวได้มาก” เมตต์แสดงความเห็น

“ไม่จริงหรอก มีเงินมาก อาจไม่มีความสุขก็ได้ ถ้ามีแล้วไม่รู้จักพอ เงินยังมี ยิ่งอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนอำนาจแหละ ถ้าคุณไม่ตีความเดือดร้อนก็กระจายไปทั่ว สงครามนี่ก็เช่นะ” ลุงตอบอย่างคนที่เห็นโลกมานาน



หน้าฝนแล้ว เปิดเทอมใหม่ น้องสาวของเมตต์สอบเขาเรียน ในมหาวิทยาลัย ขานเมืองได้แล้ว เมตต์โล่งใจไปอีกชั้น ที่น้องสาวผ่านบททดสอบของสังคมที่ แก่งแย่งชิงดี นี่ไปอีกด่านหนึ่ง จิบกาแฟยามเช้า มองความเปลี่ยนแปลง

ที่ดิน ๑๐ ไร่ แปลงนั้นกำลัง ถูกปรับเตรียมหน้าดิน เพื่อเตรียมขึ้นโครงการขนาดใหญ่

ในที่สุดเจ้าของก็ยอมขายแล้ว หลังจากที่มาเมตต์ มองที่แปลงนั้นมาหลายปี ต่อไปเขาคงไม่มีจุดพักสายตาสีเขียวๆ ตรงนั้นอีก

น้องเรียนมหาวิทยาลัยแล้ว เมตต์เลยไม่ได้ไปคุยกับลุงทุกเสาร์อีก แต่ความผูกพันก็ทำให้เมตต์คิดแวะเวียนไปหาลุงอีก แต่ลุงก็หายไปเสียแล้ว ศาลพระภูมิจึงถูกละเลย ของรูปถูกยึดไว้เต็มกล่องไม่มีใครเอาไปทิ้ง คนที่มาไหว้บนบาน เมื่อเสร็จกิจการบนบานร้องขอของตนเอง ก็มักจะทิ้งเศษซากสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ เช่น ของรูป รูปพลาสติกใส่พวงมาลัย ไว้ตามชอกมุมต่างๆ

เมตต์ถามคนแถวนั้นดู หลายคนก็ไม่มีใครรู้ นี่แหละเมืองใหญ่ ใครเป็นใครก็ไม่สนใจกัน ลุงคนเฒ่าศาลหายไปทั้งคนไม่มีใครรู้

พอไม่ได้เจอลุงตรงนั้น เมตต์ก็รู้สึกอ้างว้างอย่างประหลาด แม้ว่าเด็กชายหญิง นักร้อยนับพัน กำลังวุ่นวายกับการเรียนพิเศษ และจับจ่ายซื้อของ แล้วคนขับตุ๊กๆ คนหนึ่ง จอดรถไว้ศาลพระภูมิ แล้วมาเก็บขยะไปทิ้ง เมตต์คิดว่า คนขับอาจรู้จักลุงอดีตทหารญี่ปุ่นคนนั้น และเขาก็คิดถึง

“ลุงแกเสียไปแล้วหะครับ คืนหนึ่งก่อนเปิดเทอม ลุงแกพับหลับอยู่ที่โต๊ะข้างศาลพระภูมิ ปลูกอย่างไรก็ไม่ตื่น แล้วแกก็ตายอยู่ตรงนั้นเอง ผมคิดถึงแก เลยมารับศพไปฝังที่วัด” คนขับตุ๊กๆ ตอบ

“ไปส่งที่ไหน ก็ร้านอะไหล่ ย่านวงเวียน ๒๒ นะครับ” คนขับตุ๊กๆ ตอบ

เมตต์รู้ว่า คงเป็นบ้านเพื่อนคนจีนของแก เมตต์จึงว่าจ้างให้คนขับไปส่งที่ร้านอะไหล่ย่านวงเวียน ๒๒ ที่ร้านมีแต่ลูกจ้างที่เป็นหัวหน้าคนงานเฝ้าร้านอยู่ ร้านอะไหล่ใหญ่กว่าที่คิด เพื่อนคนจีนแกไปซื้อหม้อบ้านหุซซานเมืองอยู่เสียแล้ว ที่นี้ ให้ลูกหลานจัดการ โดยมีหัวหน้าคนงานควบคุม พอเมตต์ถามถึงลุง จึงรู้ว่าลุงเป็นเพื่อนรักกับเถ้าแก่ คบกันมาตั้งแต่สมัยสงครามโลก

“ได้ข่าว ว่า แกเสียแล้วเหรอ รู้ไหมว่า แกมีญาติอยู่ที่ไหนบ้าง” เมตต์ถาม

“ผมว่า ญาติลูกเขาคงไม่ค่อยกับพี่หรอก พวกเขานะโคตรรวยเลย ไม่เหมือนลุง  
ง่ายๆ สบายๆ ใจดี” หัวหน้าคนงานตอบ

“ที่ ๑๐ ไร่ ที่ย่านสุขุมวิท ที่เพิ่งจะขายไปจนเป็นข่าวใหญ่นั่นนะ ที่ดินของลุง  
แกนะ พี่รู้ไหม” หัวหน้าคนงานตอบ

“แต่แกมันไม่มีความสุขเลย ลูกหลานเอาแต่ทะเลาะกัน เรื่องที่ดินแปลงนั้น ที่ขาย  
ได้เพราะ ลุงตายนี้แหละ” ลูกๆ หลานๆ ที่ยังเหลือเลยโชคดีเลย แต่นี่ก็อึดๆ กันว่า  
จะมีเรื่องกันอีกแล้ว ผมละเบื่อแทน พวกคนรวยๆ เนี่ย”คนงานตอบ

เมตต์คิดสังเวชใจ อนาคตแท้ที่เจ้าของที่ดินแปลงสวยที่เขาองมาหลายปี ที่คิดว่า  
น่าจะมีความสุขอย่างคนรวยกับต้องมาจบชีวิตตรงศาลพระภูมิกลางย่านการค้า  
อย่างรู้ลูกหลานมาดูใจ

“๑๐ ปีที่แล้ว ลูกชายแก ๒ คน ถึงขั้นยิงกันตายเลยนะ ส่วนเมียแกก็เป็นบ้าและ  
ตายในที่สุด เพราะทำใจไม่ได้ที่ลูกฆ่ากันเอง เพราะทะเลาะกันเรื่องแบ่งสมบัติ  
นี้แหละ ลุงแกเล่าให้ฟังว่า ชื่อตั้งแต่ยำนั่นยังมีแต่ท้องนาชี้ควาย ห่างไกลเมือง  
ไม่คิดว่า จะแพงจนมีปัญหามากมายขนาดนี้”

คิดถึงแววตาเศร้าๆ ของลุงอดีตทหารช่างแห่งกองทัพสมเด็จพระจักรพรรดิ  
อันเกรียงไกรที่เกือบจะยึดได้ทั้งเอเชีย เสียงของลุงเหมือนจะก้องในหัวเมตต์อีกครั้ง

“ไม่จริงหรอก มีเงินมาก อาจไม่มีความสุขก็ได้ ถ้ามีแล้วไม่รู้จักพอ เงินยังมี  
อยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนอำนาจแหละ ถ้าคุมไม่ดีความเดือดร้อนก็กระจาย  
ไปทั่ว สงครามนี่ก็เช่นะ

สารบัญ ←

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเรานี่เอง

ภาพหนึ่งพร้อมคำบรรยาย อาจเป็นหนึ่งในสื่อที่ดีที่สุด ในการสะท้อนข้อคิดมาสู่ใจผู้ชม

### ภาพชุด ชีวิตนักปฏิบัติ

หลายคนเคยถาม หรือบ้างก็ถูกตั้งคำถามว่าชีวิตคืออะไร คำตอบถูกทุกข้อ เพราะความจริงขึ้นอยู่กับผู้ตอบ มีคำถามที่น่าสนใจกว่านั้น เมื่อเราได้ชีวิตนี้มาแล้ว เราจะดำเนินชีวิตอย่างไร เราอาจพัฒนาให้ดีขึ้น มัวย่ากับที่ หรือย้อนกลับไปซ้ำรอยทางเดิมไม่รู้จบสิ้น

ชวนให้คุณสำรวจตนเอง ชีวิตของเราเป็นอย่างไรบ้าง

#### ๑ ลังเลและเน้นซ้ำ



ความล่งเลงสัยในการปฏิบัติธรรม และการปฏิบัติที่ไม่ถึงไหน  
เปรียบดังการดำเนินชีวิตไปเรื่อยๆ  
เช่นเรือเหียนน้อยๆ ค่อยล่องลอยในสังสารและเนิ่นช้า

## ๒ ชีวิตเหมือนฝันเมื่อยังเพียรและพักอยู่



หากเราเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ เราเร่งความเพียรด้วยความทะยานอยากบรรลุธรรม  
แต่บางครั้ง เราก็กะหนืดเพียรภาวณา ยอมแพ้ต่ออุปสรรคนักปฏิบัติ  
หรือที่ผ่านมาเป็นเพียงความฝันของนักปฏิบัติ  
ขอเพียงเรา “ตื่นอยู่เสมอ” ดังพระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้  
โอชะอันกว้างใหญ่ ข้ามไปได้เพราะไม่เพียรและไม่พัก

### ๓ ปลดภัยและร่มเย็น



เราห่มคลุมใจด้วยศีลบริสุทธิ์ จิตใจสงบเย็นเป็นกำลังสะสมในการพัฒนาจิต

### ๔ มีธรรมสองทาง



ทางดำเนินชีวิตที่ปลอดภัย คือจิตใจที่รับฟังธรรมเพื่อพาใจออกจากที่มีด  
เราดูแลเรือนธรรมของเราให้มีความสว่างอยู่เสมอ

ภาพและคำโดย คำกลาง

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว  
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมะให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ  
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อความนั้น  
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิตยสารของเรา

โดยมีกติกามีดังนี้

๑. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
๒. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน  
โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
๓. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
๔. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์  
ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
๕. ไม่มีข้อความที่จบบ้าง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์  
สถาบันสงฆ์ หรือศาสนาอื่น
๖. งดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง  
หรือข้อความที่นำไปสู่ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

ส่งภาพ (โดยไม่ต้องตกแต่งกรอบรูป) และคำบรรยายมาได้ที่นี่

<http://www.howfarbooks.com/dharmamag/posting.php?mode=post&f=56>

สารบัญ ↩



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวิเสสดูใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการผุดไอเดียเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหือ? ฉันท  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่ขอให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม  
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่ขอให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา  
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่  
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>